

## COURS DE GROUPE

**HIVER 2023**  
 9 janvier au 29 avril

	LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI	SAMEDI
	Salle polyvalente	Salle de danse	Mezzanine	Salle polyvalente	Salle de danse	Mezzanine	Salle polyvalente	Salle de danse	Mezzanine	Salle polyvalente	Salle de danse	Mezzanine		Salle polyvalente
MATIN		<b>CARDIO INTERVALLES</b> 8 h 45 à 9 h 45 Adélaïde Bourque						<b>BODY FIT</b> 8 h 45 à 9 h 45 Annabelle Blais <b>ANNULÉ</b>			<b>BODY FIT</b> 8 h 45 à 9 h 45 Adélaïde Bourque			<b>CARDIO INTERVALLES</b> 8 h 30 à 9 h 30 France Gaudreault
	<b>HATHA YOGA</b> 10 h à 11 h 15 Annie Tremblay	<b>ENERGIE STEP SANS SAUT</b> 10 h à 11 h Adélaïde Bourque						<b>CARDIO TONUS SANS SAUT</b> 10 h à 11 h Annabelle Blais			<b>ENERGIE STEP SANS SAUT</b> 10 h à 11 h Adélaïde Bourque			<b>SPINNING</b> 10 h à 11 h France Gaudreault
MIDI														
	<b>YOGA Force et mouvement</b> 12 h 10 À 13 h Marie-Josée Gravel	<b>CARDIO INTERVALLES</b> 12 h 10 À 13 h Adélaïde Bourque	<b>X-FIT</b> 12 h 10 À 13 h Julien Bastien	<b>SPINNING</b> 12 h 10 À 13 h Marie-Pierre Fillion <b>COMPLÉT</b>	<b>BODY FIT</b> 12 h 10 À 13 h Adélaïde Bourque	<b>X-FIT</b> 12 h 10 À 13 h Julien Bastien	<b>YOGA Force et mouvement</b> 12 h 10 À 13 h Marie-Josée Gravel	<b>CARDIO INTERVALLES</b> 12 h 10 À 13 h France Gaudreault	<b>ÉTIREMENT ET MOBILITÉ</b> 12 h 15 À 13 h Marc-André Rasmussen	<b>SPINNING</b> 12 h 10 À 13 h Marie-Pierre Fillion <b>COMPLÉT</b>	<b>BODY FIT</b> 12 h 10 À 13 h Adélaïde Bourque	<b>X-FIT</b> 12 h 10 À 13 h Julien Bastien <b>COMPLÉT</b>		
SOIR														
	<b>SPINNING</b> 16 h 30 à 17 h 30 Marie-Pierre Fillion <b>COMPLÉT</b>	<b>CARDIO INTERVALLES</b> 16 h 30 à 17 h 30 Naomie Fréchette	<b>X-FIT</b> 17 h à 18 h Julien Bastien <b>COMPLÉT</b>	<b>YOGA FLOW</b> 16 h 30 à 17 h 30 Isabelle Cimon	<b>CARDIO FIT</b> 16 h 30 à 17 h 30 Carl Laberge	<b>X-FIT</b> 17 h à 18 h Anaïs Beaulieu	<b>SPINNING</b> 16 h 30 à 17 h 30 Josianna Sirois <b>COMPLÉT</b>	<b>BODY FIT</b> 16 h 30 à 17 h 30 Anaïs Beaulieu	<b>X-FIT</b> 17 h à 18 h Marc-André Rasmussen <b>COMPLÉT</b>		<b>BODY FIT</b> 16 h 30 à 17 h 30 Marie-Pierre Fillion	<b>X-FIT</b> 17 h à 18 h Marc-André Rasmussen <b>COMPLÉT</b>		
	<b>SPINNING</b> 17 h 45 à 18 h 45 Marie-Pierre Fillion <b>COMPLÉT</b>	<b>PILATES</b> 17 h 45 à 18 h 45 Naomie Fréchette		<b>YOGA FLOW</b> 17 h 45 à 18 h 45 Isabelle Cimon	<b>CARDIO FIT</b> 17 h 45 à 18 h 45 Carl Laberge		<b>SPINNING</b> 17 h 45 à 18 h 45 Josianna Sirois <b>COMPLÉT</b>							
		<b>CARDIO INTERVALLES</b> 19 h à 20 h France Gaudreault												

Les horaires peuvent être modifiés sans préavis.